

言傳身教，培養學生正面價值觀



師德師風 大家談

香港潮商學校校長

「詹漢銘，你讀教育學院？你記得唔好教壞學生。」這句說話是中學時代，一位我很尊敬的老師——陳乃國老師對我說的，是影響我一生的說話。當他知道當時的羅富國教育學院取錄我時，他的即時反應就是這句話，原因何在？很簡單，因為我是一個頑皮的學生，中學時經常犯錯，讓老師頭痛，他對我要成為一位老師不太有信心，所以給予我這句說話，而這句話亦成為我三十多年教學生涯中經常警醒我的說話。

為何陳乃國老師的一句話會對我產生這樣大的影響？因為這位老師是我們同學間公認的一位好老師。「好」是怎樣定義？當然由很多不同細節組成，但最重要的是他擁有很好的師德及師風。他

對教學非常認真，無論是課堂內還是課堂外，經常展現出老師應有的德行，不但言行舉止上給予我們一個良好的模仿對象，最重要的是在日常生活中他也保持老師應有的道德操守，縱使我們這群頑皮的學生經常惹禍，他也会以一位師長應有的道德情操來對待我們，語重心長，使我們也不得不認錯改過。經長時間的相處，我們這班不知天高地厚的青少年慢慢受到他的感染，雖不能說蛻變成很乖的學生，但也明白道德界線在哪裏，怎樣頑皮也不會越過紅線，不會闖大禍。

另外，他經常在課堂上與我們討論歷史事件，從中分析事情的前因後果，並在教學過程中剖析事情有否違反人類社會的道德價值標準，讓我們進一步了解到社會道德規範的重要。這亦影響了我個人的道德觀念和操守，明白到一旦我們跨越了道德鴻溝，破壞是無法衡量的，因此在我的教學生涯中，不但對學生有要求，對自己，對老師也有相應的道德要求，希望能堅持傳承我們國家的優良價值觀。

一位老師的人品除了影響學生的價值觀及道德觀外，他的一言一行，他的舉止談吐也會深深地影響學生。如果老師是一位溫文爾雅，談吐得體的老師，他的學生在他面前必定會注意自己的言行，慢慢養成習慣，無形中學習到待人處世應有的態度。相反，如老師自我的言行舉止未能顯示出應有的修養，那樣，他影響的將是數以百計和千計的學生。

有一種說法，「校風」是校長之風，正正顯示出一個有社會地位或有一定影響力的人對一個群體會產生潛移默化的影響。一位校長影響的是一間學校，一位老師影響的是他所教導的學生，因此「師風」是無形的，在不知不覺間影響學生。而陳乃國老師正是一位談吐斯文，從不發怒的老師，縱使學生犯錯，他也不會失去老師應有的風範，我們在他面前雖然偶有頑皮，但也不會忘記尊師重道這幾個字。到了今天，我和同學，甚至是我們的師兄和師弟，只要曾受過他的教導，永遠記得他的「好」，他是我們人生路上很重要的指路明燈。

「師德師風」是一個無法完全用文字表達的概念。我在不同場合，與不同大學的教育學院教授或講師交流，多次指出現行師訓課程的不足，特別是學生到學校實習時，有少部分人的言行舉止、待人處事均顯示出他們並不明白，甚或不理解為何老師要有高於一般人的道德操守。有人認為下班後，就是他的私人時間，他可拋低教師這身份，但他們忘記了「一日為師，終身為師」這句說話背後的含義。

這兩年，我有幸參與了由大公報主辦的「全港優秀師德風獎」選舉，見證到不少擁有優秀師德風的老師默默地為我們的社會培育一批又一批學生，在他們的帶領和教育下，影響一代又一代的青少年，使他們在不知不覺間，成為一位擁有良好德行的人。

這個獎項的設立，一方面肯定了老師的付出，讓老師受到應有的讚賞，同時鼓勵老師繼續堅持面對社會上不斷出現的挑戰，有理想、有情懷，成為學生、家長和社會繼續前行的重要力量。

天問三號2028發射 着陸採樣 港大團隊助選址 尋火星生命

國家航天局日前宣布正式啟動天問三號——火星取樣返回任務，這標誌着中國在行星探索領域邁出了重要一步。天問三號的目標是利用地球上的「高精尖」儀器對從火星取回的樣本進行深入分析，以揭示火星上是否曾經存在生命，甚至是否仍有生命存在。

香港大學（港大）地球科學系天體生物學家李一良作為天問三號科學家團隊的核心成員，領導了一支由港大研究人員組成的項目小組，負責天問三號的着陸點選址；近日，李一良以共同作者的身份撰寫了一篇闡述該任務目標的觀點文章，並已在國際頂尖期刊《自然天文學（Nature Astronomy）》上發表。

大公報記者 陳杰



▲港大地球科學系天體生物學家李一良與合作夥伴進行野外考察，為即將到來的中國火星取樣返回任務尋找着陸點。



▲港大研究發現，「焦慮星期一」效應於在職及退休人士中均存在。

港大研究：退休人士周一仍感壓力

【大公報訊】記者陳劍報：除了打工仔對星期一感壓力外，退休人士亦會有「焦慮星期一」。最近一項由香港大學（港大）社會科學學院社會學系教授Tarani Chandola領導的研究發現，無論是否在職，星期一均會引發獨特的長期壓力，並對心臟健康構成潛在風險。

研究顯示，感到周一焦慮的老年人，其慢性壓力激素水平顯著高於在其他日子感到焦慮的同齡人。這種「焦慮星期一」效應於在職及退休人士中均存在，是與社會規律而非單純工作壓力相關。周一或有機會影響人體壓力反應系統失調，而壓力反應系統的失調已被證實是心血管疾病的一個重要影響因素。

或增心血管疾病風險

研究團隊分析英國老齡化縱向研究（The English Longitudinal Study of Ageing）的3500多名老年人數據，發現退休人士同樣會出現「焦慮星期一」效應。感到周一焦慮的老年人的頭髮樣本中，皮質醇水平較其他日子焦慮的老年人高23%。皮質醇是一種負責調節壓力的激素，與高血壓、胰島素抵抗和免疫系統功能障礙有關。研究亦顯示，周一心臟病發作的風險，較其他日子高19%。

Tarani Chandola表示，對某些老年人來說，周一的過渡會觸發一系列生物反應，並可能持續數月之久。「這不僅僅與工作有關，而是因為周一已深深融入我們的壓力生理之中，即使在退休後依然如此。」

該研究表明，「星期一效應」與慢性壓力激素水平更高相關，並可能對心血管健康構成潛在風險。針對周一壓力的特定干預措施或能為降低老年人心臟病風險提供新的改善方向。

地球是目前人類已知唯一存在生命的星球。目前的研究表明，地球上生命的起源可追溯至大約38億年前，即太陽系形成後約七億年。火星與地球同處於太陽系的宜居帶之內。研究認為早期火星曾經擁有一個濃厚的大氣層和溫濕的氣候條件，因此可能適宜微生物生命的起源和演化。從天體生物學的角度來看，早期的火星環境很可能適合地球上一些能適應極端環境的微生物生存。

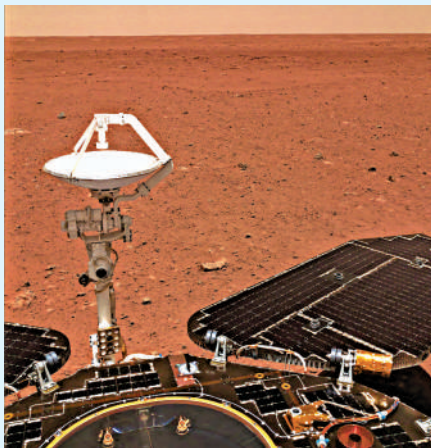
鎖定或存在液態水地區

因此，中國的火星取樣返回任務的關鍵在於尋找最有可能保存火星生命記錄的樣本。為達成此目標，科學團隊需在發射火箭前完成大量研究，包括鎖定火星早期可能存在液態水的地區、富含重要金屬營養元素的區域，以及能夠保存火星微生物活動痕跡數十億年的地點。

天問三號任務將在2028年發射兩枚獨立的火箭，其中一枚將攜帶着陸器，降落在火星表面進行採樣；另一枚則攜帶飛船，停留在火星軌道上，等待接收樣本並將其帶回地球。

該着陸器將根據科學團隊預設的坐標，精準着陸於火星表面目標區域。除了採集火星表面的樣本，還將鑽探至地下約兩米深處。此深度被視為關鍵分界線，因火星表層長期暴露在宇宙輻射和強氧化劑環境，可能存在的有機物質和微生物痕跡幾乎全遭破壞，但在這層惡劣表面下，或許仍然保存着珍貴的生命有機物質。採集樣本將由軌道器運送回地球，並透過先進儀器進行精密分析。

文章強調，火星取樣返回任務的最大挑戰並非工程技術或科學難題，而是在於「行星保護」——如何對可能含有外星生命物質的樣本實施嚴格隔離。中國將成為全球首個將潛在具有生物活性的外星物質（包括潛在生命體）帶回地球的國家，這些物質是否威脅地球生態屬重大的科學倫理議題。為此，中國已選址合肥郊區建設一個科技城，適合對火星樣本進行全面的生物化學、病理學測試，同時與地球環境保持嚴格隔離。只有在確認樣本中不含任何可能威脅地球生態的物質後，才會將樣本分送相關的實驗室進行深入的分析。



▲天問任務是中國探索火星的國家級計劃。圖為祝融號火星車於二〇二一年成功登陸火星表面。

中國率先啟動相關任務

中國即將實施的火星取樣返回任務，是繼2021年成功地將祝融號火星車投放至火星表面後的又一探索任務。中國是繼美國之後第二個成功實現火星車在火星表面巡視探測的國家。在2020年，各國相繼提出了在2030年前後對火星進行近距離和原位探測的目標，而目前中國已率先啟動相關計劃。

中小學教師書法展 逾百佳作展現翰墨之美

【大公報訊】大公文匯全媒體記者莫楠報道：為深入弘揚中華優秀傳統文化，構建校園文化傳承新橋樑，由藝術香港承辦的國家藝術基金「香港中小學教師書法人才培訓」項目取得豐碩成果。該項目早前對50多名香港中小學教師及教育工作者進行專業培訓，並於昨日在藝術香港展廳隆重舉行學習成果展開幕禮。是次展覽薈萃五十位參與培訓教師歷時半載的精心創作，展出書法作品逾百幅，既彰顯中華傳統書法藝術的博大精深，亦展現香港教育工作者傳承文化的時代擔當。



▲「香港中小學教師書法人才培訓」今起一連五日向公眾開放。大公文匯全媒體記者北山彥攝

今起一連五日向公眾開放

余昭科在致辭時表示，書法是中華文明五千年的瑰寶，筆墨韻律承載着我們民族的歷史和精神氣韻，國家藝術基金對「香港中小學教師書法人才培訓」項目的支持，不僅是對傳統文化薪火相傳的深遠謀劃，亦是推動香港融入國家

文化發展大局的關鍵舉措。

在開幕禮上，黃柱河在分享教學觀察時表示，學員呈現了熱情投入、積極探索和追求完美等多元學習特質。他引用「字無百日功」古訓，指出學習書法需要長時間的苦功，但通過提煉古人書論精華，學員們在濃縮的文化養分滋養下，短短百日已取得令人欣喜的進步。施育煌更寄語學員持續精進，將書法修養轉化為教育能量。

聖公會仁立小學中文科老師鄧智君表示，自己懷着精進書法技藝的初心參與項目，收穫頗豐。她提到施育煌會親筆贈予示範筆墨神韻，黃柱河則創新地以學員姓名創作對聯，這些教學方法給予她很大啟發。

展覽將在6月23日至27日向公眾開放，歡迎各界人士蒞臨參觀，感受翰墨之美。

遊樂場改造計劃 廣徵小朋友意見

【大公報訊】記者賴振雄報道：小朋友自己設計夢想中的兒童樂園？康樂及文化事務署將逾170個兒童遊樂場納入公共遊樂空間改造計劃，其中11個已竣工，分別加入多款新設施，例如滑梯、噴泉、玩樂隧道等，大受兒童歡迎。康文署透露，早在設計階段已廣徵當區小孩意見，把他們夢想中的樂園建造出來。

康文署在全港十八區有超過680個場地設有戶外兒童遊樂場。康文署高級工程策劃經理何慧欣表示，過往的遊樂場普遍採用預製組件遊樂設施，對小朋友而言挑戰性較低，感覺沉悶。康文署推行公共遊樂空間改造計劃，期望令遊樂空間變得更富趣味，同時兼顧不同能力和年齡的兒童，促進他們的身心健康。

深水埗公園「最長滑梯」夠刺激

她舉例，已開放逾40年的深水埗公園原只佔地1500平方米，納入改造計劃翻新後面積擴大至6400平方米。

項目團隊採納當區兒童意見，以大自然主題為設計概念，將公園劃分成沙丘地堡、森林草原和綠洲噴泉三個主題區，讓小朋友發揮創意，探索玩樂的方式。

其中，沙丘地堡有多款不同類型滑梯，包括滾動、共享、弧形滑梯，可謂各有特色。高級園境師廖曉君表示，當中的旋轉滑梯長逾13米，連接攀爬塔，是目前康文署轄下遊樂場最長的滑梯，滑梯出口設沙池，提供緩衝保障。



▲深水埗公園一道接駁攀爬塔的旋轉滑梯高逾六米、長逾13米，是目前康文署轄下遊樂場最長的滑梯。